

مکت

دکتر یحیی سخنگویی؛متخصص فیزیوتراپی

### تمرین ساده برای کمر دردا



بیشتر دردهای کمر علتسی مکانیکی دارند؛ یعنی کمر دردهایی که به واسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، ضعف عضلانی یا وضعیت نادرست بدن در حالت‌های خوابیده، نشسته و ایستاده ایجاد می‌شوند. به‌دلیل تحرک زیاد ناحیه کمری که در مجاورت ناحیه نسبتا بدون تحرک ساکروم (پایین‌ترین استخوان ستون مهره‌ها) قرار گرفته‌اند، این منطقه در معرض فشارهای متعددی قرار دارد، لذا برای بهبود دردهای کمری، تقویت عضلات مرکزی بدن و عضلات ثبات‌دهنده ستون مهره‌ها امری ضروری است.

مقابله با ضعف عضلات مرکزی بدن برای افزایش آمادگی جسمانی، تناسب‌اندام و اجرای وظایف روزانه بر همه ما واجب است؛ زیرا عضلات مرکزی قدرتمند، از چهارجوب تنه و ستون مهره‌های ما محافظت می‌کنند و الگوهای حرکتی ما را نیز بهبود می‌بخشند.

حالا می‌خواهم برای تقویت عضلات مرکزی و بازگرداندن عملکرد طبیعی این ناحیه یکی از تمرینات پیلاتس به نام کشش تک‌پا یا Single leg stretch را به شما توصیه کنم. این تمرین خاص با تمرکز بر عضلات عمقی شکم و عضلات انتهای کمر، مرکز بدن را به خوبی تقویت می‌کند. تمرین کشش تک‌پا علاوه بر اینکه تمرینی ایمن و بدون آسیب است برای استقامت و ثبات لگن نیز بسیار مؤثر است.

لازم است برای انجام این تمرین به پشت دراز بکشید و درحالی که چانه را به گودی گردن نزدیک کرده‌اید، عضلات شکم را داخل نگاهدارید. حالا پای راست خود را از زانو به طرف سینه خم کنید و با دو دست پای راست را به سمت گوش راست بکشید. سپس پای چپ را باز و صاف کنید و با پنجه تیز و کشیده به سمت بیرون و پایین نگه دارید. (دقت کنید که پاشنه پای چپ ۵سانتی‌متر بالاتر از سطح زمین باشد). حالا باید از بینی دم عمیق انجام دهید.

بعد از انجام عمل دم، باید همراه با انجام بازدم عمیق، جای پا را عوض کنید و دقیقا کتاتی که گفتم را برای پای چپ نیز تکرار کنید. تریک می‌گویم شما موفق شدید یک تکرار از این تمرین را انجام دهید. حالا این عمل را ۱۰ مرتبه روی هر پا تکرار کنید. در آخر پیشنهاد می‌کنم چنانچه دچار مشکل حادی هستید، پیش از انجام این تمرین، با پزشک خود مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید.

## سبک‌زندگی

# فقط تلویزیون نباشد

### راه‌هایی برای مدیریت استفاده از رسانه‌های دیجیتال در تعطیلات نوروز

تعطیلی‌های نوروزی که می‌رسد پس از مدت‌ها کار پر فشار و زمان فشرده، ۲ هفته زمان آزاد و حتی کش آمده پیش‌روی‌مان قرار می‌گیرد. یکی از ابزارهای وقت‌گذرانی در این دوران، تلویزیون، بازی‌های دیجیتال و دور دور در سایت‌ها و صفحات اجتماعی است. سریال پشت سریال، بازی بعد از بیداری تا قبل از خواب، انیمیشن هم که به‌وفور در خانه‌های بچه‌دار یافت می‌شود. اما واقعا این میزان استفاده از تلویزیون و رسانه‌های دیجیتال آسیب‌زا هستند؟ مقالات و کتاب‌ها و کارشناسان به ما می‌گویند میزان بالای استفاده از تلویزیون، موبایل، بازی‌های ویدئویی و فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان ضرر دارد، این منابع سعی می‌کنند والدین را از استفاده طولانی از صفحه‌های نمایش برای کودکان و نوجوانان منع کنند. اما علت این‌همه هراس و نگرانی چیست؟ چه علتی دارد که این میزان بالای مصرف از تلویزیون و رسانه‌های دیجیتال، نگران‌کننده است یا چه تأثیراتی دارد که نیاز به مراقبت و کنترل زمان استفاده است؟



### چه بر سرمان می‌آید؟

آمار دقیقی از کودکان و نوجوانانسی که تبلت یا موبایل شخصی دارند موجود نیست اما واضح است که شرایط فعلی و شیوع کرونا و بحث قرنطینه، باعث شده مصرف روزانه همه اعضای خانواده از تلویزیون، موبایل و تبلت و کامپیوتر بالا رود. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۸ توسط مؤسسه ملی بهداشت (NIH) انجام شده است، کودکانی که بیش از ۳ ساعت در روز را صرف کار با صفحات نمایشی می‌کنند نمرات پایین‌تری در فعالیت‌های فکری و در مسائل همچنین کودکانی که بیش از ۱ ساعت در روز را به تماشای صفحه نمایش اختصاص می‌دهند ناحیه کورتکس مغزشان نازک شده و این ناحیه مربوط به بخشی است که وظیفه استدلال و تفکر انتقادی را به‌عهده دارد. البته هنوز هم قطعیت این تحقیقات ثابت نشده‌اما

### پیشنهاد

### راه‌های طلایی

اگر صاحب یک فرزند هستید یا فرزندانی در یک رده سنی دار بدکار شما به نسبت باقی والدین راحت‌تر است، راضی نگاه‌داشتن سلاقی مختلف فرزندان در سنین مختلف کار طاقت‌فرسایی است. یک پارک کوچک، یک تکه زمین خاکی، یک سرسره یا تاب، برای کودکان زیر سن ۷سال ششاید بهترین گزینه باشد. همان فضای کوچک ساعت‌ها سوشان را گرم می‌کند و باعث می‌شود دست‌به‌اکتشاف و بازی برزنند. یا حتی کاشتن یک لوبیا و نگهداری از آن و پختن یک شیرینی ساده فعالیت‌هایی است که برای این رده سنی جذاب و برهجان است اما با بالا رفتن سن و داشتن تجربیات مختلف و مخصوصاً نزدیک شدن به سن نوجوانی بسه ذوق آوردن و در ترتیب دادن فعالیتنی جذاب برای فرزندانمان کار سختی می‌شود.

می‌توانید روی این مسئله حساب کنید که طبیعت همواره کمک‌کننده است، حتی اگر مقاومتی در مقابل فعالیت از سمت فرزندتان ثان ببینید تنها از آنها بخواهید که شما همراه شوند، طبیعت، درختان، باد باران و خاک و برگ و جوی آب همگی دست‌به‌دست هم می‌دهند تا فرزند شما را بالاخره سر ذوق بیاورند. آشنیزی هم دنیای جدایی دارد، برای یک کودک پختن یک شیرینی کوچک جذاب است و برای یک نوجوان و جوان تجربه ساخت یک طعم جدید با اختراع یک غذای تازه، محول کردن مسئولیت آشنیزی وبخش‌های مختلف مربوطه به آن در برنامه‌ریزی شما می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد.اگر چه باید خود را برای اتفاقات عجیبی که در آشنی‌خانه می‌افتد آماده کنید.اما سپردن مسئولیت یک وعده غذایی به فرزندتان بنا به سنشان یا مدیریت نوبتی آشنی‌خانه نه تنها یکی از راه‌های دور کردن آنها از تلویزیون و موبایل است بلکه در مسئولیت‌پذیری و آموختن یکی از مهارت‌های مهم در زندگی هم بسیار مؤثر است.

### پیشگیری

اگر در خانواده شما هم معضل استفاده بیش از حد از موبایل و تبلت و تلویزیون جریان دارد بهتر است دست به کار شوید اما نه کاری جدی و خشن، بلکه نرم و برنامه‌ریزی شده، ابتدا باید ببذیرید که استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش نوعی از اعتیاد را به همراه دارد پس برای ترک این عادت حرکت انفجالی پاسخگو نیست، بلکه باید کم‌کم و با برنامه پیش بروید، نخست به خوبی مشاهده کنید، زمان‌های استفاده، برنامه‌ها و بازی‌های مورد علاقه و سپس امکان‌های خود و خانواده را استنجید. بررسی کنید که این ساعت بالای استفاده از صفحه نمایش به چه علت است؟ چه جایگزین مطلوبی را می‌توانید پیدا کنید که به‌عنوان یک والد توانایی همراهی را آن را داشته‌باشید و فرزندتان هم از آن فعالیت لذت ببرند؟ برنامه خودتان را برای کمتر کردن زمان استفاده از صفحه نمایش به یک فعالیت خانوادگی تبدیل

# فهرست ناشرین آگهی‌های ثبتی سال ۱۴۰۱ کشور



قوه قضائیه

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

**تمامی آگهی‌های ثبتی اداره کل ثبت اسناد و املاک کهگیلویه و بویراحمد و اداره‌های وابسته در نشریه‌های:**

**کهگیلویه و بویراحمد:**

آسیا- آفتاب اقتصادی- آفتاب یزد- آفرینش- ابتکار- ابتکار جنوب- ابرار- اتحاد ملت- اسرار- اسکناس- اطلاعات- افکار- افکار مردم- اقتصاد بومی- اقتصاد پویا- اقتصاد سرآمد- اقتصاد مردم- اقتصاد ملی- امروز- امید مردم- امین- ایران- بشارت نو- بیان ملی- پیام ما- تابش- تجارت- تلاش ملی- تماشگران امروز- ثروت- جام جم- جمله- جمهوری اسلامی- حسان- خبر جنوب- خوب- دنیای اقتصاد- دنیای جوانان- راوی ملت- راه مردم- رسالت- روزگار ما- روزنامه- رویداد امروز- رویش ملت- یزدان قلم- سایه- سپهر ایرانیان- سخن روز- سراج- سیاست روز- شرق- شروع- صاحب قلم- صدای اصلاحات- صدای ملت- صحت- عصر آزادی- عجب شیر- عصر اقتصاد- عصر انتظار- عصر ایرانیان- عصر توسعه- عصر رسانه- فرصت امروز- نسیم- نقش اقتصاد- نقش قلم- نوآوران- نهضت شمال- وارش- هارش- خبر- هدف و اقتصاد- مردم سالاری- مملکت- مواجهه اقتصادی- مهد تمدن- نسل فردا- نسیم دنا- نقش اقتصاد- نوآوران- هفت صبح- همدلی- همشهری- هنرمند- یاقوت وطن

**تمامی آگهی‌های ثبتی اداره کل ثبت اسناد و املاک گلستان و اداره‌های وابسته در نشریه‌های:**

**گلستان:**

آسیا- آفتاب گلستان- آفرینش- آوای اقتصاد- آیندگان گلستان- ابتکار- ابرار- ابرار اقتصادی- اتحاد ملت- اخبار صنعت- استرآباد- اسرار- اسکناس- اطلاعات- اعتدال- افکار- اقتصاد بومی- اقتصاد پویا- اقتصاد سرآمد- اقتصاد گلستان- اقتصاد مردم- التیام- الهام- امتیاز- امین- ایران- بامداد گلستان- بشارت نو- پژواک سخن- پنجره نو- پیام زمان- پیام ما- پیشرو- تجارت- ترنم سبز- تفاهم- تلاش ملی- تماشگران امروز- توریسم- ثروت- جام جم- جمله- جمهور- جمهوری اسلامی- جوان- جهان اقتصاد- جهان صنعت- حسان- حمایت- خبر شمال- خراسان- دنیای اقتصاد- دنیای جوانان- راوی ملت- راه مردم- رسالت- روزان- روزگار ما- رویداد امروز- سازندگی- سایه- سپهر ایرانیان- سراج- سیاست روز- سنج- صاحب قلم- صبح اقتصاد- صبح گلستان- صحت- عصر آزادی- عصر ایرانیان- عصر بیداری- عصر رسانه- فرصت امروز- فرهیختگان- فوق العاده- کار و کارگر- کارون- کائنات- کیمیاای ایران- کیمیاای وطن- کیهان- گلستان سلام- گلستان فردا- گلستان مهر- گلستان نو- گلشن مهر- گنجینه اقتصادی- مملکت- مواجهه اقتصادی- نسل فردا- نسیم خزر- نغمه استرآباد- نقش اقتصاد- نوآوران- هدف و اقتصاد- هفت صبح- همدلی- یاپارق

**تمامی آگهی‌های ثبتی اداره کل ثبت اسناد و املاک گیلان و اداره‌های وابسته در نشریه‌های:**

**گیلان:**

آذربش گیلان- آفتاب اقتصادی- آفتاب خزر- آفتاب یزد- آفرینش- آوای اقتصاد- آوای جنگل- آوای شمال- آیندگان- ابتکار- ابرار- ابرار اقتصادی- اتحاد ملت- اترک- اخبار صنعت- اسرار- اسکناس- اصلاح- اطلاعات- اعتبار کهن- اعتدال- اعتماد- اعجاز قلم- افکار- اقتصاد پویا- اقتصاد شمال- اقتصاد مردم- اقتصاد ملی- جام جم و سازندگی- امتیاز- امین- ایران- بشارت نو- بشیر مازندران- بهار- پنجره نو- پیام زمان- پیام ما- پیشرو- پیک شمال- تجارت- تعادل- تفاهم- تلاش ملی- جام جم- جمله- جمهوری اسلامی- جوان- جهان صنعت- چهارم دی- حسان- حمایت- خبر شمال- خراسان- خزر- آخر خزر- دنیای اطلاعات برتر- دنیای اقتصاد- دنیای جوانان- دیار پاکان- راوی ملت- راه مردم- رخداد گیلان- رسالت- روزان- روزگار ما- رویداد امروز- سایه- سپهر ایرانیان- ستاره صبح- سخن روز- سراج- سرافرازان- سوال جواب- سیاست روز- شاخه سبز- شروع- شکوفه های زیتون- صاحب قلم- صبح اقتصاد- صبح کاسپین- صدای لایح- صدای ملت- طاهر- عصر آزادی- عصر اقتصاد- عصر ایرانیان- فرصت امروز- فضیلت- فوق العاده- قدس- قلمرو- کار و کارگر- کارون- کائنات- کیمیاای ایران- کیمیاای وطن- کیهان- گلچین امروز- گنجینه اقتصادی- گیلان امروز- مردم سالاری- معیار- معین- مناقصه- نسل فردا- نسیم- مواجهه اقتصادی- مهر اقتصاد- نسل فردا- نسیم- نسیم شمال- نقش اقتصاد- نقش قلم- نقش گیلان- نوآوران- وارش- هاتف- هدف و اقتصاد- هفت صبح- همدلی- همراه شما- همشهری- یاقوت وطن

**تمامی آگهی‌های ثبتی اداره کل ثبت اسناد و املاک لرستان و اداره‌های وابسته در نشریه‌های:**

**لرستان:**

آریا لرستان- آساره- آسیا- آفتاب اقتصادی- آفتاب یزد- آفرینش- آوای اقتصاد- آوای اندیشه- ابتکار- اتحاد ملت- اترک- اخبار صنعت- ارمغان امروز- اسرار- اسکناس- اطلاعات- اعتدال- اعتلای لرستان- اعتماد- افکار- افلاک امروز- اقتدار- اقتصاد پویا- اقتصاد سرآمد- اقتصاد ملی- اقتصاد و سازندگی- امتیاز- امین- ایده روز- ایران- بامداد لرستان- بانگ رسا لرستان- بشارت نو- بهار- بهار لرستان- بیان قلم- پردیس لرستان- پیام زمان- پیام ما- پیشرو- تجارت- تعادل- تفاهم- تلاش ملی- تماشگران امروز- تمدن روز- ثروت- جام جم- جمله- جمهور- جمهوری اسلامی- جوان- جهان اقتصاد- جهان پویا- جهان صنعت- چکاد زاگرس- حسان- خراسان- خریدار- خوب- دریای فرهنگ- دلقون سلام- دنیای اقتصاد- دنیای جوانان- دیار مفرخ- راوی ملت- راه مردم- رسالت- روزان- روزگار ما- رویداد امروز- رویش ملت- سازندگی- سایه- سپهر ایرانیان- ستاره صبح- سخن روز- سراج- سرافرازان- سروش زاگرس- سیاست روز- سیمره- شاخه سبز- شرق- شروع- شمیم- شهاب آسمانی- صاحب قلم- صبح اقتصاد- صدای اصلاحات- صدای رسا- صدای ملت- صمت- طلوع غرب- طلوع لرستان- عصر آزادی- عصر اقتصاد- عصر ایرانیان- عصر توسعه- عصر رسانه- فخر لرستان- فرصت امروز- فرهیختگان- قدس- کار و کارگر- کارون- کائنات- کلماکره- کیمیاای ایران- کیمیاای وطن- کیهان- لرونده- مبشر صبح- مردم سالاری- معیار- معین- مملکت- مواجهه اقتصادی- مهد تمدن- ناجیان فردا- نسل فردا- نقش اقتصاد بومی- اقتصاد پویا- اقتصاد سرآمد- اقتصاد مردم- اقتصاد ملی- اقتصاد ویرنامه- هدف و اقتصاد- هفت صبح- همای سعادت- همدلی- همشهری- هنرمند- یادگار امروز

**تمامی آگهی‌های ثبتی اداره کل ثبت اسناد و املاک مازندران و اداره‌های وابسته در نشریه‌های:**

**مازندران:**

آرمان ملی- آسیا- آفاق- آفتاب اقتصادی- آفتاب یزد- آفرینش- آوای اقتصاد- آوای خطیب- آوای کمال- آوای و صل- ابتکار- ابرار- ابرار اقتصادی- اتحاد ملت- اترک- اخبار صنعت- استقلال ایرانیان- اسرار- اسکناس- اطلاعات- اعتدال- اعتماد- افکار- اقتصاد بومی- اقتصاد پویا- اقتصاد سرآمد- اقتصاد مردم- اقتصاد ملی- اقتصاد و سازندگی- امتیاز- امروز- امین- ایده روز- ایران- بشارت نو- بشیر مازندران- بهار- بیان ملی- پرش- پژواک شمال- پنجره نو- پیام زمان- پیام ما- پیشرو- پیک سبز-

وکیل باشی

روح‌الله یهرامی؛ وکیل دادگستری

#### پیش خریدهای شک‌دار

از پیش‌خرید کردن آپارتمان‌هایی که اسکلت آن به اتمام نرسیده خودداری کنید و درصورتی که به‌انجام معامله اصرار داشتید حتما این پیش‌خرید را به‌صورت رسمی انجام دهید و هرگز به‌دلیل هزینه‌های تنظیم سند رسمی پیش‌خرید رسمی، به تنظیم بیع‌نامه عادی رضایت ندهید. قبل از انجام معامله، از طریق متخصص امر، قیمت واقعی ملک مورد نظر را بپرسید تا هنگام معامله، ملک را به قیمت بیشتر از عرف به شما نرفروشد و متضرر نشوید. همچنین ثمن معامله را حتماً به فروشنده پرداخت کنید و از پرداخت وجه به‌نگاه خودداری کنید. همچنین در خصوص نحوه و مراحل پرداخت یا دریافت ثمن معامله با وسواس بر خورد کنید و هیچ‌گاه عبارت نقدا دریافت یا پرداخت شد را استفاده نکنید. در بسیاری از معاملات، طرفین تصمیم می‌گیرند اختلافات در معامله را از طریق داور مرضی‌الطرفین حل و فصل کنند، در این صورت هیچ‌گاه شخص متصدی‌بنگاه را به‌عنوان داور تعیین نکنید و در صورت عدم‌توافق بر داور مرضی‌الطرفین، امر داوری را به هیأت سه نفره داوران یا مراکز معتبر داوری واگذار کنید و در این صورت حتماً قبولی مرجع داوری را دلیل مباحیعه‌نامه درج کنید.

بازیگوشی

#### آشنایی با احساسات

خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که کودک به آن نیاز دارد. شناخت احساسات، بخشی از مسیر خودآگاهی است. برای کودکان شناخت چند احساس اصلی مثل خشم، تعجب، ترس، شادی و غم در مرحله اول آشنایی با احساسات قرار دارد. برای این کار، از صورتک‌های احساسات استفاده کنید. (می‌توانید روی مقوای نقاشی با همراه کودک به‌صورت کاردستی آنها را درست کنید). در مرحله اول با نشان دادن تصاویر راجع به احساسات مختلف با کودک گفت‌وگو کنید. داستان و نمایش نیز در این مسیر به کارتان می‌آید. حالا می‌توانید یک صورت مقوایی درست کنید و اجزای صورت را با فرم احساسات مختلف روی مقواهی جداگانه آماده کنید. از کودک بخواهید هر احساسی را که شما نام می‌برید یا با حالت چهره‌تان نشان می‌دهید، روی صورتک مقوایی بسازد.